



ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕಾಯಿ ಸವಿರುಚಿ

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಇಲ್ಲದ ಅಡುಗೆ, ಅಡುಗೆಯೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬಿದವರು ಅನೇಕರು. ಎಲ್ಲ ವ್ಯಂಜನಗಳಿಗೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಬೇಕು. ಇದರ ಕಾಯಿಯಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ಸವಿರುಚಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕಾಯಿ ತಂಬುಳಿ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಚಟ್ನಿ, ಮೊಸರುಬಜ್ಜೆ ಮುಂತಾದವು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ರುಚಿ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಕಲ್ಪನಾ ಪಿ. ಹೆಗಡೆ



ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕಾಯಿ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕಾಯಿ ಒಂದು

ಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ (ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ)

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಸೌಟು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಣ ಮೆಣಸು ಒಂದು, ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಸಳು 3-4. ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಜೀರಿಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ನೀರು ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ತಂಬುಳಿ ಹದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಒಣಮೆಣಸಿನ ಚೂರುಗಳು, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕಾಯಿ ತಂಬುಳಿ ಸಿದ್ಧ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕಾಯಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕಾಯಿ 2-3

ಈರುಳ್ಳಿ 2

ಶೇಂಗಾ 10-12 ಬೀಜ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ

ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು 2-3

ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 12

ಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಅರಿಸಿನ ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ 6 ಚಮಚ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಶೇಂಗಾ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಚೂರುಗಳು, ಇಂಗು, ಅರಿಸಿನ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯ್ಯಾಡಿಸಿ, ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅನ್ನ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ 5 ನಿಮಿಷ ಚಿಕ್ಕ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

